

Ниже приведены некоторые утверждения, которые люди иногда делают о своем здоровье. Укажите, насколько вы согласны с тем или иным утверждением применительно лично к вам. **Ответ не может быть правильным или неправильным. Просто укажите, что подходит вам и вашей личной ситуации.** Если утверждение к вам неприменимо, выберите вариант "Неприменимо".

В1. Я самолично отвечаю за свое здоровье.	Полностью не соглашаюсь	Не соглашаюсь	Соглашусь	Полностью соглашусь	Неприменимо
В2. Самое главное, что влияет на мое здоровье - это мое собственное отношение к нему.	Полностью не соглашаюсь	Не соглашаюсь	Соглашусь	Полностью соглашусь	Неприменимо
В3. Я уверяю, что самостоятельно могу предотвратить или снизить риск любых проблем с моим здоровьем.	Полностью не соглашаюсь	Не соглашаюсь	Соглашусь	Полностью соглашусь	Неприменимо
В4. Я знаю, какое действие оказывает каждое из прописанных мне лекарств.	Полностью не соглашаюсь	Не соглашаюсь	Соглашусь	Полностью соглашусь	Неприменимо
В5. Я уверяю, что могу самостоятельно решить, нужно ли мне обращаться к врачу или я могу позаботиться о своем здоровье самостоятельно.	Полностью не соглашаюсь	Не соглашаюсь	Соглашусь	Полностью соглашусь	Неприменимо
В6. Я уверяю, что могу сообщить врачу о том, что меня беспокоит, даже если он(она) не спрашивали об этом.	Полностью не соглашаюсь	Не соглашаюсь	Соглашусь	Полностью соглашусь	Неприменимо
В7. Я уверяю, что могу самостоятельно выполнять дома все указания, которые мне дал врач.	Полностью не соглашаюсь	Не соглашаюсь	Соглашусь	Полностью соглашусь	Неприменимо
В8. Я понимаю свои проблемы со здоровьем и причины их возникновения.	Полностью не соглашаюсь	Не соглашаюсь	Соглашусь	Полностью соглашусь	Неприменимо
В9. Я знаю какие существуют варианты лечения для решения моих проблем со здоровьем.	Полностью не соглашаюсь	Не соглашаюсь	Соглашусь	Полностью соглашусь	Неприменимо
В10. Я могу придерживаться (соблюдать) нового образа жизни в таких вопросах как питание и занятия физическими упражнениями.	Полностью не соглашаюсь	Не соглашаюсь	Соглашусь	Полностью соглашусь	Неприменимо

V11. Я знаю как предотвратить появление проблем со здоровьем.	Полностью не соглашаюсь	Не соглашаюсь	Соглашаюсь	Полностью соглашаюсь	Неприменительно
V12. Я уверяю, что смогу найти решение, если возникнет непредвиденная ситуация или проблема с моим здоровьем.	Полностью не соглашаюсь	Не соглашаюсь	Соглашаюсь	Полностью соглашаюсь	Неприменительно
V13. Я уверяю, что могу придерживаться нового образа жизни, например, правильно питаться и заниматься физическими упражнениями, даже в периоды стресса.	Полностью не соглашаюсь	Не соглашаюсь	Соглашаюсь	Полностью соглашаюсь	Неприменительно
